

# Krooniline neeruhaigus kulgeb salalikult

## Kroonilise neeruhaiguse mõiste hõlmab mitmeid neeruhaigusi, mille puhul neerutalitlus halveneb aastate (ka aastakümnete) jooksul.

Uuringute tulemusena on leitud, et mingit tüüpi neerukahjustus võib esineda isegi ligi 10% inimestest. Mõnel juhul on tegu kerge kahjustusega, mõnikord on neerud aga haigusest niivõrd haaratud, et vajalik on asendusravi – kas dialüüsi (protseduur, mille käigus puhastatakse verd kunstlikult spetsiaalse aparraadi abil) või neerusiirdamist.

Et neerude kahjustus kulgeb küllaltki vaikselt, ei pruugi paljud patsiendid ise haigusest teadlikud olla.

### Mis juhtub neerutalitluse halvenemisel?

Kui neerude kude järk-järgult hävib, tekivad inimese kehas mitmed olulised muutused. Häiritud on ainevahetuse lõpp-produktide, liigse vee ja mitme teise tähtsa aine eemaldamine organismist ning hormoonide eritumine verre. Lõpuks on tasakaalust välja viidud kogu organismi sisekeskkond.

Kroonilisele neeruhaigusele võivad viidata uriini hulga, värvuse või koostise muutused, kõrge vererõhk, tursed näol ja jalgadel, nõrkustunne ja isu kaotus. Aga nagu eespool mainitud, ei pruugi haige midagi ise märgatagi.

Kui haigus on kaugemale arenenud, võivad kaasnedes kehveresus, luude kahjustus, aga ka südame-veresoonkonna enneaegne ateroskleroos, mis võib kaasa tuua südamelihase infarkti või insuldi. Seega on haiguse süvenedes tegu juba väga tõsiste probleemidega.

### Peamised vaenlased on kõrge vererõhk ja suhkruhaigus

Kroonilise neeruhaiguse teket ja süvenemist põhjustavad kõige sagedamini diabeet ja kõrgvererõhktõbi. Arvesse tulevad ka muud kroonilised haigused (nt korduvad kuseteede põletikud, autoimmuunsed haigused), neeru kahjustavate ravimite tarbimine, äge neerupuudulikkus jpm. Haiguse süvenemist soodustavad samuti ülekaal, suitsetamine ja vanus üle 50 aasta.

Üks peamisi riskitegureid – kõrge vererõhk – võib tekitada neerukahjustust, teisalt, nagu eespool maini-

tud, võib hüpertensioon olla ka üheks kroonilise neeruhaiguse sümptomiks. Igal juhul on kõrge vererõhu näol tegu probleemiga, mis väärib tähelepanu ja ravi. Samuti on ülioluline hoida kontrolli all suhkruhaigus.

### Varane diagnoosimine ennetab neerukahjustusi

Kroonilise neeruhaiguse varajane avastamine ning ravi võib aidata ennetada haiguse edasist süvenemist, mistõttu ongi väga tähtis jõuda haiguse jälile võimalikult varakult.

Arst saab haigusest esmalt aimu kaebuste, läbivaatuse ning uriini- ja vereanalüüsi abil, kus on näha, et neeru toimimine võib olla häiritud (nt valk uriinis või ainevahetuse käigus tekkivate jääkainete taseme tõus veres). Vajadusel järgnevad lisauuringud.

Kroonilise neeruhaiguse ennetamiseks või haiguse süvenemise vältimiseks saab ka inimene ise üht-teist ette võtta. Juba esineva diabeedi korral tuleb veresuhkur võimalikult hästi kontrolli alla saada ning kõrgvererõhktõve korral peab vererõhk olema ohjatud.

Vältida tuleks suitsetamist, piirata loomset valku sisaldavate toitude söömist ning soola tarvitamist. Kehakaal tuleks saada ja hoida normi piires ning olla füüsiliselt aktiivne.

Kusepõiepõletike ravisse tuleks suhtuda täie tõsidusega. Kui kuulute kroonilise neeruhaiguse riskigrupi (nt olete diabeetik), pöörduge kontrolli kindlasti siis, kui arst seda vajalikuks peab, isegi kui enesetunne on hea ja vaevused puuduvad.

**EVELIN JÕEMÄGI**  
perearst-resident

**kursana**

## Kursana Eesti OÜ Merivälja Pansion

- Eakate ööpäevane jälgimine ja hooldamine.
- Majutamine ühe- ja kahe-kohalistes kutsungisüsteemiga varustatud telefoni-, kaabel TV- ja interneti-valmidusega tubades.

Ranniku tee 48, Tallinn  
Telefon 609 2605  
kursana@kursana.ee

*Minu turvaline kodu*

[www.kursana.ee](http://www.kursana.ee)